

Leitfaden

von der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr

Inhalt

Feststellung der Schwangerschaft	2
Suche nach einer Hebamme	2
Kontaktaufnahme zur Schwangerschaftsberatungsstelle	2
Mehrlingsschwangerschaft	2
Auffälliger Untersuchungsbefund	3
Glücklose Schwangerschaft	3
Unerfüllter Kinderwunsch	3
Ab 13. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt	3
Bis zur 20. Schwangerschaftswoche	4
Ab der 30. Schwangerschaftswoche	4
Ab 33. Schwangerschaftswoche	5
Ab 34. Schwangerschaftswoche	5
Geburt Ihres Kindes	5
3. - 10. Lebenstag des Kindes	5
Ca. 1 - 2 Wochen nach der Geburt	5
3. - 5. Woche nach Geburt	6
Ca. 6 Wochen nach der Geburt	6
Ab ca. 8 Wochen nach der Geburt	6
Ab 3. - 4. Monat	7
6. - 7. Monat	7
10. - 12. Monat	7
21. - 24. Monat	7
34. - 36. Monat	7
Frühe Hilfen	7
Betreuungsplatzsuche	7
Weiterführende Links und Adressen	8
Kontakt	8
Impressum	8

2

Dieser Leitfaden soll eine Hilfe sein, um sich als werdende Eltern auf dem Weg bis zur Geburt und danach, bis zum 3. Geburtstag, zu orientieren.

Was ist alles zu beachten? Wann muss ich mich kümmern? Und wer ist mein Ansprechpartner?

Anhand der Zeitschiene finden Sie die Ansprechpartner in Münster und mit den Internet Links können Sie weitere Informationen abfragen.

Feststellung der Schwangerschaft

- Ärztliche Überwachung / **Mutterpass** ausstellen lassen beim Gynäkologe/-in oder einer Hebamme
- Den **Arbeitgeber** über die Schwangerschaft **informieren**

Infos zu Arbeitsschutzbestimmungen durch den Arbeitgeber (Mutterschutz u. Kündigungsschutz, etc.) erhalten Sie bei der Bezirksregierung Münster.

www.bezreg-muenster.de/de/arbeitsschutz/mutterschutz_jugendarbeitsschutz_heimarbeitsschutz/mutterschutz
und auf den Seiten des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend
www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/leitfaden-zum-mutterschutz/73756

Suche nach einer Hebamme

Eine Hebamme für die Vor- und Nachsorge finden Sie unter dem folgenden Link. Beide Leistungen werden von der Krankenkasse bezahlt.

Das Hebammennetzwerk verwaltet zentral die Informationen, über die Kapazitäten der Hebammen vor Ort. Die Kontaktaufnahme sollte frühzeitig nach Bekanntwerden der Schwangerschaft erfolgen.

Freiberufliche Hebammen in Münster und Umgebung:

www.hebammennetzwerk-muensterland.de/de/

Kontaktaufnahme zur Schwangerschaftsberatungsstelle

Schon frühzeitig nach Bekanntwerden der Schwangerschaft kann Kontakt zu einer Schwangerschaftsberatungsstelle aufgenommen werden.

- **Beratung zu allen Fragen** rund um Schwangerschaft und Geburt
- **Vermittlung von finanziellen Hilfen** (Schwangerschaftsbekleidung, Babyerstaussstattung, Hilfen nach der Geburt u.a.) durch die Bundesstiftung „Mutter und Kind“ und den Sonderfonds der Stadt Münster (Für Hilfen aus dem Sonderfonds müssen Sie sich bis zur 12. Schwangerschaftswoche bei einer Schwangerschaftsberatungsstelle melden.)

Stadt Münster - Schwangerschaftsberatung

www.stadt-muenster.de/schwangerschaftsberatung
schwangerschaftsberatung@stadt-muenster.de

Telefon: 02 51/4 92-56 85

Weitere Schwangerschaftsberatungsstellen im Stadtgebiet Münster finden Sie in der Datenbank "Familien stärken – Präventive Angebote in Münster":

www.fruehehilfen-online.nrw.de/muenster.suche

Mehrlingsschwangerschaft

Zu diesem Thema finden Sie unter den folgenden Links hilfreiche Informationen:

- familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/zwillinge-mehrlinge
- www.ev-fabi-ms.de
(unter MehrlingsFamilien : Zwillings- und Drillingstreff; Austausch, Information und Unterstützung)
- www.geburtshaus-in-muenster.com/kurs/geburtsvorbereitung-fuer-mehrgebraerende-gvm003/

Auffälliger Untersuchungsbefund

Bei einem auffälligen Untersuchungsbefund und der Sorge, ihr Kind könnte krank / behindert sein, erhalten Sie Beratung und Unterstützung in den Schwangerschaftsberatungsstellen, sowie in den Schwerpunktpraxen und Kliniken.

Weitere Informationen finden Sie hier:

- www.leona-ev.de/start
- www.kindernetzwerk.de/de/lotse
- www.lebenshilfe-muenster.de
- www.familienratgeber.de/lebensphasen/geburt-fruehfoerderung.php

Glücklose Schwangerschaft

Wenn Sie ein Kind verloren haben, können Sie sich zur unterstützenden Begleitung in den Schwangerschaftsberatungsstellen vor Ort melden.

Weitere Informationen finden Sie unter:

- www.bistum-muenster.de/fileadmin/user_upload/Website/Downloads/Bistum/BGV/200-Seelsorge/210-Allgemeine-Seelsorge/2019/2019-07-Flyer-dieliebebleibt.pdf
- www.familienplanung.de/schwangerschaft/fehlgeburt-totgeburt/ein-kind-frueh-verlieren/#c11185
- www.initiative-regenbogen.de
- www.bethanien-stiftung.de/angebote/bethanien-sternenkinder/sternenkinder-muenster-osnabrueck/
- www.leben-ohne-dich.de
- www.veid.de

Unerfüllter Kinderwunsch

Hierzu finden Sie unter folgenden Seiten wichtige Informationen:

- www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/schwangerschaft-und-kinderwunsch
- www.familienplanung.de/kinderwunsch

Auch hierzu können Sie sich in den Schwangerschaftsberatungstellen informieren und beraten lassen.

Ab 13. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt

Wenn Sie Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes wie SGB II (Hartz IV), SGB XII (Sozialhilfe) oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, können Sie beim Jobcenter oder Sozialamt finanzielle Unterstützung und einmalige Hilfen beantragen:

- Mehrbedarf bei Schwangerschaft
- Einmalige Hilfen für Schwangerschaftsbekleidung / Ausstattung des Babys

Jobcenter Münster

Ludgeriplatz 4, 48151 Münster

Telefon: 02 51/4 92-92 92

jobcenter@stadt.muenster.de

www.stadt-muenster.de/jobcenter

Sozialamt Münster

Hafenstraße 8, 48153 Münster

Telefon: 02 51/4 92-50 01

sozialamt@stadt.muenster.de

www.stadt-muenster.de/sozialamt

4

Bis zur 20. Schwangerschaftswoche

Für eine gute Auswahl und zur Sicherung eines Platzes, ist es ratsam, sich jetzt bei einem Geburtsvorbereitungskurs anzumelden

- **bei den Hebammen:**
www.hebammennetzwerk-muensterland.de/de
- **in den Familienbildungsstätten:**
 - Haus der Familie: www.haus-der-familie-muenster.de/unser-kursprogramm
 - Evangelische Familienbildungsstätte: www.ev-fabi-ms.de
 - Anna-Krueckmann-Haus: www.anna-krueckmann-haus.de
 - Arbeitskreis Soziale Bildung und Beratung e. V.: www.asbb.ms/angebote_erwachsene
 - In den Geburtskliniken oder im Geburtshaus Münster: www.geburtshaus-in-muenster.com/kursangebot

Ab der 30. Schwangerschaftswoche

Folgende **Geburtskliniken sowie das Geburtshaus** bieten Besichtigungstermine in ihren Entbindungsabteilungen an:

- Clemenshospital
www.clemenshospital.de/leistungen/abteilungen/geburtshilfe-eltern-kind-zentrum/?L=0
- Herz Jesu-Krankenhaus
www.hjk-muenster.de/unsere-kompetenzen/gynaekologie-und-geburtshilfe/klinik-fuer-geburtshilfe.html
- St. Franziskus Hospital
www.sfh-muenster.de/unsere-kompetenzen/geburtshilfe/klinik-fuer-geburtshilfe
- Uniklinik Münster
ukm-geburtshilfe.de
- Geburtshaus Münster
www.geburtshaus-in-muenster.com

Rücksprache mit dem Arbeitgeber/ Schriftliche Anmeldung der Elternzeit beim Arbeitgeber

Spätestens sieben Wochen vor Beginn ist die Elternzeit schriftlich zu beantragen. Eine vorläufige Absprache kann mit dem Arbeitgeber bereits früher erfolgen.

In der **Elterngeldstelle** erhalten Sie Informationen zu allen Fragen rund um die Themen Elterngeld und Elternzeit, wie z. B. die Gestaltungsmöglichkeiten, die das Arbeitsrecht für Ihre Elternzeit vorsieht. Ebenso beantragen Sie dort nach der Geburt ihr Elterngeld.

- www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/elterngeld-elternzeit-betreuungsgeld.html

Hilfreiche Informationen finden Sie zudem unter:

- familienportal.de/familienportal/familienleistungen/elternzeit

Vor der Geburt bei nicht verheirateten Eltern

Die **Fachstelle Beistandschaften, Unterhaltsangelegenheiten und Unterhaltsvorschuss des Amtes für Kinder, Jugendliche und Familien** bietet nicht verheirateten Eltern sowie allein erziehenden Müttern und Vätern kostenlos Beratung und Unterstützung zu folgenden Themen an:

- Vaterschaftsanerkennung
- Gemeinsame Sorgeerklärung abgeben
- Ggf. Beistandschaft für alleinerziehende Elternteile beantragen
www.stadt-muenster.de/jugendamt/beratung-und-schutz/vaterschaft-und-unterhalt.html

Ab 33. Schwangerschaftswoche

- **Bestätigung des Entbindungstermins** durch Gynäkologe/-in oder Hebamme
- **Mutterschaftsgeld** beantragen bei der Krankenkasse / dem Arbeitgeber oder dem Bundesversicherungsamt

Ab 34. Schwangerschaftswoche

Beginn der Mutterschutzfrist!

Der Mutterschutz besteht sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Entbindung. Eine Erwerbstätigkeit der Schwangeren ist nur auf ausdrücklichen Wunsch der Schwangeren möglich. Dafür brauchen Sie eine schriftliche Vereinbarung!

Für erwerbstätige Frauen besteht unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Mutterschaftsgeld und Arbeitgeberzuschuss sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Entbindung.

Ebenfalls besteht Anspruch für geringfügig Beschäftigte oder wenn Sie nicht selbst Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse, sondern familien- oder privat versichert sind.

- Leitfaden Mutterschutz:
www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/leitfaden-zum-mutterschutz/73756
- Mutterschaftsleistungen im Überblick:
www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/familienleistungen/mutterschaftsleistungen/mutterschaftsleistungen-im-ueberblick/73754
- **Kinderarzt** suchen - Insbesondere bei einer ambulanten Entbindung:
www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/m%C3%BCnster

Geburt Ihres Kindes

- **Geburt des Kindes beim Standesamt anzeigen**
Dies erfolgt in der Regel innerhalb der ersten sieben Tage nach der Geburt durch die Klinik /Geburtenabteilung.
Ausführliche Informationen finden Sie unter: www.stadt-muenster.de/standesamt/geburten.html
- **Praktische Hilfe nach der Geburt:**
Wellcome ist moderne Nachbarschaftshilfe für alle Eltern. Das Wellcome-Team bietet Ihnen unbürokratische Unterstützung im ersten Lebensjahr Ihres Babys
www.welcome-online.de/angebote-fuer-familien/standorte-deutschland/nordrhein-westfalen/muenster/standort.html?REGIO_ID=3230
Tel. 02 51/48 16 78 0, Koordinatorin, muenster1@welcome-online.de

Falls Sie aus gesundheitlichen Gründen eine intensivere Unterstützung im Haushalt benötigen, können Sie sich eine Haushaltshilfe von ihrer Ärztin oder ihrem Arzt verschreiben lassen und bei der gesetzlichen Krankenkasse beantragen.

- WMD Haushaltshilfe 02 51/50 85 30 30, www.wmd-haushaltshilfe.de

3. - 10. Lebenstag des Kindes

U 2 Untersuchung beim Kinderarzt

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/frueherkennung-u1-u9-und-j1/untersuchungen-u1-bis-u9/u2-untersuchung/

Ca. 1 - 2 Wochen nach der Geburt

- Die **Geburtsurkunden** des Kindes von der Klinik in Empfang nehmen. Falls die Geburtsklinik diesen Service nicht übernimmt, Sie in einem Geburthaus oder Zuhause entbinden möchten, müssen Sie in der ersten Woche die Beantragung persönlich beim Standesamt vornehmen.
- Arbeitgeber über die Geburt des Kindes informieren, da sich nach dem Entbindungstermin die Mutterschutzfrist berechnet.
Sie benötigen eine Originalurkunde und weitere Kopien zur Antragstellung von Kindergeld, Elterngeld (Frist beachten!) www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/elterngeld-elternzeitbetreuungsgeld.html, Mutterschaftsgeld oder für religiöse Zwecke.
Infos vom Standesamt: www.muenster.de/stadt/standesamt/geburten.html

6

- **Anmeldung des Kindes** zur Krankenversicherung **bei Ihrer Krankenkasse**. In der Regel sind die Kinder familienversichert.
- Das Kind wird nach der Anmeldung in der Regel automatisch in die **Lohnsteuerkarte** eingetragen. Sollten Sie eine Lebensbescheinigung zur Eintragung eines Kinderfreibetrages benötigen, finden Sie hier weitere Informationen: www.stadt-muenster.de/buergerservice/meldeangelegenheiten
- **Kindergeld** und gegebenenfalls **Kinderzuschlag** werden bei der Familienkasse Rheine beantragt: www.kindergeld.org/familienkassen/nordrhein-westfalen/rheine.html
Tel: 0800 / 4 5555 30 (Kindergeld und Kinderzuschlag)
Wenn Sie im öffentlichen Dienst beschäftigt sind, müssen Sie das Kindergeld bei Ihrem Arbeitgeber beantragen!

3. - 5. Woche nach Geburt

U3-Untersuchung beim Kinderarzt: www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/frueherkennung-u1-u9-und-j1/untersuchungen-u1-bis-u9/u3-untersuchung

Ca. 6 Wochen nach der Geburt

- **Nachuntersuchung** der Mutter beim Gynäkologe/-in
- Beratung zu sicherer Verhütung wahrnehmen

Ab ca. 8 Wochen nach der Geburt

- **Familienbesuch** durch das Amt für Kinder, Jugendliche und Familien. Begrüßung, Information, Beratung für einen guten Start als Familie. Das freiwillige Angebot richtet sich an alle Familien in Münster. Wer keinen Brief mit Terminvorschlag erhalten hat, kann sich selber melden: familienbesuche@stadt-muenster.de
www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/familienbesuche.html
www.fruehehilfen-online.nrw.de/fhiangebot/details/id/19369
- **Rückbildungsgymnastik**
 - bei den Hebammen: www.hebammennetzwerk-muensterland.de/de
 - in den Familienbildungsstätten:
 - Haus der Familie: www.haus-der-familie-muenster.de/unser-kursprogramm/partnerschaft-ehe-familie/elternschule-eltern-werden-rund-um-die-geburt/rueckbildungsgymnastik
 - Evangelische Familienbildungsstätte: www.ev-fabi-ms.de/pdf/Programm.pdf
 - Anna-Krueckmann-Haus: www.anna-krueckmann-haus.de/kursangebot/aktuelle-kurse.php
 - Arbeitskreis Soziale Bildung und Beratung
www.asbb.ms/angebote_erwachsene/gesundheit_bewegung/rueckbildungsyoga.php
 - In den Geburtskliniken
 - Im Geburtshaus: www.geburtshaus-in-muenster.com/kursangebot
- **Anmeldung zu Kursen mit dem Baby**
 - bei den Hebammen: www.hebammennetzwerk-muensterland.de
 - Im Geburtshaus www.geburtshaus-in-muenster.com/kursangebot
 - in den Familienbildungsstätten:
 - Haus der Familie: www.haus-der-familie-muenster.de/unser-kursprogramm
 - Evangelische Familienbildungsstätte: www.ev-fabi-ms.de/pdf/Programm.pdf
 - Anna-Krueckmann-Haus: www.anna-krueckmann-haus.de/kursangebot/aktuelle-kurse.php
 - Arbeitskreis Soziale Bildung und Beratung
www.asbb.ms/angebote_erwachsene_kinder/familiengutscheine.php
- Familienzentren und Sportvereine im Stadtteil

7

Ab 3. - 4. Monat

U4-Untersuchung beim Kinderarzt: www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/frueherkennung-u1-u9-und-j1/untersuchungen-u1-bis-u9/u4-untersuchung

6. - 7. Monat

U5-Untersuchung beim Kinderarzt: www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/frueherkennung-u1-u9-und-j1/untersuchungen-u1-bis-u9/u5-untersuchung

10. - 12. Monat

U6-Untersuchung beim Kinderarzt: www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/frueherkennung-u1-u9-und-j1/untersuchungen-u1-bis-u9/u6-untersuchung

21. - 24. Monat

U7-Untersuchung beim Kinderarzt: www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/frueherkennung-u1-u9-und-j1/untersuchungen-u1-bis-u9/u7-untersuchung

34. - 36. Monat

U7a-Untersuchung beim Kinderarzt: www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/frueherkennung-u1-u9-und-j1/untersuchungen-u1-bis-u9/u7a-untersuchung

Frühe Hilfen

Stadtteilkoordinatoren informieren, beraten und vermitteln zu Angeboten für Familien im Stadtteil. Sie finden die Stadtteilkoordinatoren in den Stadtbereichen:

- Aaseestadt, Berg Fidel, Duesberg: www.beratungsstelle-suedviertel.de
- Coerde: www.vse-nrw.de
- Bezirk Mitte: www.beratungsstelle-suedviertel.de
- Hilstrup: www.diakonie-muenster.de
- Bezirk West: Albachten, Gievenbeck, Mecklenbeck, Roxel: www.caritas-ms.de
- Kinderhaus: www.caritas-ms.de
- Bezirk Ost/ Süd-Ost: Angelfmodde, Gelmer, Gremmendorf
- Handorf, Mauritz- Ost, Wolbeck: www.diakonie-muenster.de

Betreuungsplatzsuche

- **Anmeldung zur Betreuung in einer Kindertagesstätte bis Ende Januar des Startjahres**
Ein Kita Jahr beginnt im August des Jahres. Wenn Sie einen Kita-Platz suchen, dann merken Sie ihr Kind im Kita Navigator bis Ende Januar des Startjahres vor: muenster.kita-navigator.org
Bei unterjähriger Suche: 6 Monate vorher den Bedarf im **Familienbüro** anzeigen.
www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/familienbuero.html
- **Anmeldung zur Betreuung durch eine Tagespflegeperson bis 6 Monate vor Betreuungsbeginn durch Vormerkung im Kitanavigator: muenster.kita-navigator.org**
Zudem können Sie Kontakt zu Ihrer für Ihren Bezirk zuständigen Fachberaterin aufnehmen:
www.stadt-muenster.de/jugendamt/indertagesbetreuung/indertagespflege/kontakt.html
- **Spielgruppen und Eltern-Kind-Gruppen**
Spielgruppen ergänzen in ihrer flexiblen Art der Kindertagesbetreuung das traditionelle Angebot der Kindertageseinrichtungen. Hier werden mindestens sechs, im Durchschnitt acht Kinder bis zu 3 1/2 Jahren zwei- bis dreimal wöchentlich betreut. Fast alle Spielgruppen dürfen, laut Betriebslaubnis des Landesjugendamtes, Kinder erst ab ca. zwei Jahren aufnehmen. Bei fast allen Spielgruppen ist das Büro von *Eltern helfen Eltern e. V.* für interessierte Eltern die erste Möglichkeit zur Kontaktaufnahme
www.eltern-helfen-eltern.org/spielgruppen.php - eltern-helfen-eltern@muenster.de
- **Allgemeine Fragen zur Kindertagesbetreuung:** Amt für Kinder, Jugendliche und Familien, **Familienbüro**
Tel: 02 51/4 92–51 08, familienbuero@stadt-muenster.de - www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/familienbuero

Weiterführende Links und Adressen

Wegweiser durch die Schwangerschaft mit vielen weiteren Hinweisen und Informationen zu all den aufgeführten Themen.

- www.familienplanung.de/schwangerschaftsbegleiter
- www.familienplanung.de/schwangerschaft/tipps-und-checklisten

Für junge Eltern:

Wenn Sie **vor dem 18. Lebensjahr Mutter** werden:

- www.teenagemuetter.de
- www.schwanger-unter-20.de

JuMP – Junge Mamas und Papas bis 25 Jahren und deren Kinder von 0-3 Jahren

www.beratungsstelle-suedviertel.de/baby-kleinkind-co/jump-junge-mamas-und-papas

Beratung, Diagnostik und Frühförderung von kleinen Kindern: Beratungsstelle Frühe Hilfen im Gesundheitsamt

www.stadt-muenster.de/gesundheits/kinder-und-jugendgesundheits/beratungsstelle-fruehe-hilfen.html

Schreibaby:

- Behandelnder Kinderarzt/Kinderärztin/Hebamme
- Weitere Hilfe:
Caritas, Starthilfe www.caritas-ms.de/hilfe-beratung/beratungsstelle-fuer-eltern-kinder-und-jugendliche/starthilfe-beratung-bei-schwierigen-babys/starthilfe-beratung-bei-schwierigen-babysStarthilfe

Kinderärztlicher Notdienst im Clemenshospital

(nach Schließung der Arztpraxen und am Wochenende erreichbar)

www.paednetz-muenster.de/im-notfall

Apothekennotdienst Tel: 0800 00 22 8 33

- www.hohenzollern-apotheke.de/service/notdienst
- www.akwl.de

Gift Notrufzentrale Berlin

Tel: 030/1 92 40 -Tag und Nacht erreichbar - www.gesundheit-muensterland.de/giftnotrufzentralen

Gesundheitswegweiser:

- **in leichter Sprache**
www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_leichte-sprache.pdf
- **für Migrant/-innen**
www.stadt-muenster.de/gesundheits/startseite/gesundheitswegweiser-fuer-migrantinnen-und-migranten.html

Kontakt

Stadt Münster
Amt für Kinder, Jugendliche und Familien
Schwangerschaftsberatung
Hafenstraße 30, 48153 Münster
Tel. 02 51/4 92-56 81, -56 85, -56 86
schwangerschaftsberatung@stadt-muenster.de

Für Hinweise und Anregungen zum Leitfaden sind wir Ihnen dankbar!

Impressum

Stadt Münster
Amt für Kinder, Jugendliche und Familien
Februar 2020